

# КОНЬКИ

Деревяшкина

Виктория

3 «А» школа № 10



# *Что такое коньки*

**Коньки** — это спортивный или прогулочный инвентарь, который представляет из себя совокупность специализированных ботинок и прикрепляемой к ним системе подвижных или неподвижных лезвий. Используются для передвижения по ровной твёрдой ледяной поверхности. Ботинки изготавливаются из композитных материалов, кожи или пластика, лезвие — металлическое.



# История катания на коньках

- **Родиной фигурного катания** как вида спорта считается Голландия, там появились первые в мире железные лезвия для коньков.
- **В России** коньки привез известный своими новаторскими идеями Петр I. Он же и первый придумал крепить лезвия прямо к сапогам.





# Фигурное катание на коньках



Фигурное катание на коньках — один из самых популярных видов спорта в России. **Ирина Лобачева и Илья Авербух, Евгений Плющенко, Татьяна Навка, Алексей Ягудин, Ирина Слуцкая** — для многих россиян стали национальными героями.

**Фигурное катание на коньках** — вид спорта, включающий соревнования женщин и мужчин в катании и в спортивных танцах на коньках. Олимпийский вид спорта.



# *Конькобежный спорт*

**Конькобежный спорт** — вид спорта, в котором необходимо как можно быстрее преодолевать определённую дистанцию на ледовом стадионе по замкнутому кругу.

Самый зрелищный вид скоростного бега на коньках – шорт-трек, где спортсменам необходимо максимально быстро преодолеть соревновательную дистанцию по овальной ледовой дорожке длиной 111,12 м.



## *Катание на коньках и его польза*

Катание на коньках – огромная польза, прежде всего, для ослабленных здоровьем детей. В чем же она заключается?

Во-первых, это физическая нагрузка циклического вида, подобная бегу или плаванию, во время которой постепенно улучшается обмен веществ, нормализуется работа дыхательной и сердечно-сосудистой системы, укрепляется иммунная система.





## *О пользе катания на коньках*

Катание на коньках издавна считается прекрасным средством оздоровления. Оно доступно людям разного возраста, но особенно показано младшим школьникам. Регулярное катание на коньках развивает двигательный аппарат, улучшает обмен веществ, деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляет нервную систему. Кроме того, катание на коньках тренирует вестибулярный аппарат, повышает его функциональную устойчивость.



## *О пользе катания для детей*

Всегда можно подобрать индивидуальный темп для занятий, посильный конкретному ребёнку. Поэтому катание на коньках полезно детям с ослабленной иммунной системой, часто болеющим респираторными заболеваниями, и даже при заболеваниях сердца.

Именно из-за слабого здоровья на лёд привели и многих других известных фигуристов. Поэтому, кто знает, что уготовано вашему чаду...





Другим оздоравливающим эффектом катания на коньках является благотворное действие его на осанку детей. Не секрет, что нарушения осанки и сколиозы сейчас лидируют среди детской патологии. Не удивительно, если учесть всё возрастающую нагрузку в школах, недостаток двигательной активности в свободное время и многочасовое сидение за компьютерными играми.





Ну а красивая фигура,  
грация, хорошая  
пластика и  
удовольствие от  
самого катания –  
дополнительные и,  
согласитесь, приятные  
бонусы.  
Стоит  
воспользоваться!...

# Игры на коньках

В играх становление техники приходит незаметно — в подвижной, разнообразной эмоциональной обстановке, в атмосфере смеха и веселья. Все игры рассчитаны на то, чтобы без всякой подготовки можно было объединить ребят, пришедших на лед.

Игры можно проводить на любом катке — во дворе, на школьной площадке, на большом стадионе. Важно лишь кому-то бросить клич. Игры на льду такие как «Салочки», «Змейка», Круговая эстафета» доставят вам много приятных минут.

## Змейка.

Игра поможет вам выработать равномерный четкий шаг. Станьте в затылок друг другу. Первый конькобежец — ведущий — скользит сначала прямо, а затем начинает делать повороты в разные стороны. По его команде эти же движения выполняет и вся «змейка». При этом запомните: надо строго выдерживать расстояние между собой и идти только по следу ведущего.





# Интересное фото

